

# *La Psicoeducación de la Familia*

*Equipo de Recursos para la Implementación*



VERSIÓN DE BORRADOR  
2003

## Información para las Familias y Grupos de Apoyo

---

### *¿Ayudaría si su familia . . .*

- ▶ comprendiera más sobre los síntomas de la enfermedad mental?
- ▶ supiera como ayudarlo con la enfermedad mental?
- ▶ pudiera ayudar mejor en la recuperación?
- ▶ tuviera menos estrés en general?

*La Psicoeducación de la Familia puede ayudar a su familia con estas preocupaciones.*

### **Comprendiendo la Psicoeducación de la Familia**

Cuando una persona a quien queremos padece de una enfermedad mental seria, puede ser bien difícil para toda la familia. Usted quiere ayudar a ese miembro de su familia a que mejore, pero puede ser que no sepa como hacerlo. La psicoeducación de la familia es una manera de ayudar al miembro enfermo de su familia a que mejore y hacer que la vida sea menos estresante para toda su familia.

## ¿Tengo que ser un miembro de la familia?

No. Solo tiene que desear dar apoyo a la persona con la enfermedad mental. Usted no tiene que vivir en la misma casa. Otros parientes, amigos cercanos, y hasta vecinos pueden ser de mucha ayuda.

## ¿Cómo puede esto ayudar a mi familia?

- ▶ Aprende mas sobre la enfermedad mental.
- ▶ Aprende que otras personas tienen necesidades y experiencias semejantes.
- ▶ Mejora las relaciones de familia y la salud en general.
- ▶ Aprende nuevas formas para enfrentarse con los problemas comunes causados por la enfermedad, problemas que frecuentemente crean estrés, confusión y desacuerdos, tales como:
  - el tomar la medicina
  - consiguiendo y manteniendo un trabajo
  - tomando parte en actividades sociales

## ¿Cómo funciona?

Usted y su familia se reúnen con un profesional de la salud mental o con otras familias de personas con una enfermedad mental. Los grupos se reúnen durante cada dos semanas por varios meses. Las investigaciones han demostrado que los mejores resultados ocurren cuando su familia se reúne por lo menos nueve meses. El tiempo adicional promueve los mejores resultados.

## ¿Cuál es la manera en que se conduce la psicoeducación de la familia?

### *Sesiones introductorias*

Los miembros de la familia se reúnen con un profesional de la salud mental, juntos o separados. El enfoque es hablar sobre lo que está pasando, por ejemplo, los síntomas problemáticos, la rutina diaria, la falta de trabajo, etc. La familia y el profesional comienzan a desarrollar una relación profesional durante este tiempo.

## *Taller educacional*

Para las familias que están en la psicoeducación, bien sea ellos solos o en una forma de multi-familias, este es el elemento clave. Las familias se reúnen y reciben una clase para aprender los puntos básicos sobre la enfermedad mental, y también lo que la familia puede hacer para trabajar juntos hacia la recuperación y para mantenerse sanos.

## *Sesiones de resolución de problemas*

Usted se reúne cada dos semanas durante el primer mes, y después una vez al mes por el tiempo que usted desee hacerlo. Usted puede escoger reunirse como una sola familia solamente o en un grupo. Usted aprende a enfrentarse paso a paso con los problemas de una manera práctica.

## **¿Cómo ayuda al consumidor?**

Después de un tiempo, cuando los individuos con una enfermedad mental seria y sus familias aprenden más sobre la enfermedad y las maneras para reducir sus efectos, puede haber muchos cambios positivos, tales como:

- ▶ menos recaídas
- ▶ menos hospitalizaciones
- ▶ un sentimiento de reducción del estigma
- ▶ un sentimiento de mejor control sobre la vida
- ▶ menos síntomas
- ▶ menos conflictos en relación con los medicamentos
- ▶ menos aislamiento
- ▶ más involucramiento en la vida familiar y actividades sociales
- ▶ mejores opciones de trabajos
- ▶ menos depresión y ansiedad.

## **¿Cómo empiezo?**

Dígale al consumidor, a la persona que maneja su caso, o a cualquier persona en su equipo de tratamiento, que usted está interesado(a) en la psicoeducación de la familia.

## Para mas información

Información sobre la psicoeducación de la familia, tanto como otras prácticas basadas en la evidencia para el tratamiento de la enfermedad mental en la comunidad, se puede encontrar en la red de internet en la siguiente direccion: [www.mentalhealthpractices.org](http://www.mentalhealthpractices.org).

Este documento es parte del equipo de los recursos de implementación de la práctica basada en la evidencia desarrollado por medio de un contrato (núm. 280-00-8049) de la Administración de los Servicios de la Salud Mental y Abuso de Substancias (SAMHSA)(siglas en inglés), el Centro para los Servicios de la Salud Mental (CMHS) (siglas en inglés) y una subvención de la Fundación de Robert Wood Johnson (RWJF)(siglas en inglés). Estos materiales están en forma de borrador para ser usados en un estudio piloto. Nadie puede reproducir, copiar, o distribuir esta publicación con fines lucrativos sin la autorización específica del SAMHSA (siglas en inglés).